

ЯКУТСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПРОФСОЮЗОВ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ"

Одобрено на заседании  
кафедры теории и истории  
государства и права  
протокол № 8 от 08.04.2024 г.

Рекомендовано на заседании  
УМС протокол № 4 от 15.04.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебной  
и воспитательной работе  
А.Д. Рабинович



Рабочая программа учебной дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки  
38.03.01 Экономика

Профиль подготовки  
Финансы и кредит

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Якутск 2024

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности студента. Исходя из этого, основные задачи курса включают в себя:

- ознакомление с основными теоретическими концепциями физической культуры;
- овладение техникой упражнений спортивных игр и ОРУ, повышение физической подготовленности студентов;
- формирование осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование психофизической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций:

**универсальных компетенций и индикаторов их достижения:**

| Категория (группа)<br>УК                                              | Код и наименование<br>универсальной<br>компетенции                                                                                             | Код и наименование индикатора<br>достижений универсальной<br>компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие<br>(в том числе<br>здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности<br>УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни |

### 2.2 Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- о строении тела и работе функциональных систем организма человека;
- практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- технику безопасности на занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Навыки и/или опыт деятельности:**

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части учебного плана направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом».

### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

| Объем дисциплины                                                               | Всего часов              |                                 |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|
|                                                                                | Для очной формы обучения | Для очно-заочной формы обучения | Для заочной формы обучения |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)</b>                   | 2/72                     | 2/72                            |                            |
| <b>Контактная работа – аудиторные занятия:</b>                                 | 26                       | 12                              |                            |
| Лекции                                                                         | 4                        | 2                               |                            |
| Семинары, практические занятия                                                 | 20                       | 8                               |                            |
| КтЗа, КтЭк, КонсЭ                                                              | 2                        | 2                               |                            |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)</b> | 46                       | 60                              |                            |
| <b>Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</b>          | Зачет                    | Зачет                           |                            |

### **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **5.1 Содержание дисциплины (модуля)**

**Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания**

Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### Тема 2. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

### Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

## 5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

**Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: 3.Е. (часов) 2 (72)**

|                |                |              |       |
|----------------|----------------|--------------|-------|
| Форма обучения | Очная          | Вид контроля | Зачет |
| Форма обучения | Очно - заочная | Вид контроля | Зачет |
| Форма обучения | Заочная        | Вид контроля |       |

| № п.п.                           | Порядковый номер темы в соответствии с разделом 5.1 РПД | Очная                   |           |          |           | Очно-заочная            |           |          |           | Заочная                 |      |    |     |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|----------|-----------|-------------------------|-----------|----------|-----------|-------------------------|------|----|-----|
|                                  |                                                         | Аудиторная (контактная) |           |          | СРС       | Аудиторная (контактная) |           |          | СРС       | Аудиторная (контактная) |      |    | СРС |
|                                  |                                                         | Л                       | Пр/С      | ЛР       |           | Л                       | Пр/С      | ЛР       |           | Л                       | Пр/С | ЛР |     |
| 1.                               | Тема 1                                                  | 4                       | 20        | -        | 46        | 2                       | 2         | -        | 20        |                         |      |    |     |
| 2.                               | Тема 2                                                  | -                       | -         | -        | -         | 0                       | 2         | -        | 18        |                         |      |    |     |
| 3.                               | Тема 3                                                  | -                       | -         | -        | -         | 0                       | 4         | -        | 22        |                         |      |    |     |
| 4.                               | Консультации (контактная)                               | 0                       | 2         |          | 0         | 0                       | 2         |          | 0         |                         |      |    |     |
| 5.                               | Промежуточная аттестация (часов)                        | 0                       | 0         | 0        | 0         | 0                       | 0         | 0        | 0         |                         |      |    |     |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> |                                                         | <b>4</b>                | <b>22</b> | <b>-</b> | <b>46</b> | <b>2</b>                | <b>10</b> | <b>-</b> | <b>60</b> |                         |      |    |     |

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

*Список литературы по темам см. Раздел 7*

**Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания**

Тематика рефератов:

1. Опорно-двигательный аппарат человека, его строение и функции.
2. Формирование двигательного навыка: этапы и характеристики.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Закрепление рациональной техники и последовательности выполнения упражнений разминки.
3. Для самостоятельной проверки уровня физического развития: тесты физической подготовленности (см. ФОС).

**Тема 2. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**

Тематика рефератов:

1. Здоровый образ жизни – что это такое?
2. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Составить индивидуальный режим труда и отдыха.

**Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Тематика рефератов:

1. Виды спорта, способствующие развитию качеств, важных для избранной профессии.
2. Производственная гимнастика. Особенности упражнений и физической нагрузки для работников умственного труда.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Разработать комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом характера труда и индивидуального состояния здоровья.

**7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА****Основная литература:**

| №<br>п/п | Автор,название, издание, год, наличие в ЭБС*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=697643">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=697643</a> . – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5. – Текст : электронный                                                                                                                                                                  |
| 2.       | Быков, Н. Н. Физическая подготовка студентов экономических вузов : учебное пособие : [16+] / Н. Н. Быков, Е. А. Денисов, Э. В. Мануйленко ; Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2022. – 264 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=700208">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=700208</a> . – Библиогр.: с. 232-236. – ISBN 978-5-7972-3016-8. – Текст : электронный. |
| 3.       | Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> . – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.                                                                                                                                              |
| 4.       | Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=705226">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=705226</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-4753-6. – Текст : электронный.                                                                             |
| 5.       | Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682103">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682103</a> . – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст : электронный                                                                    |
| 6.       | Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки : учебное пособие : [16+] / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук, С. Л. Садырин ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=705313">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=705313</a> . – Библиогр.: с. 99-101. – ISBN 978-5-7638-4689-8. – Текст : электронный                                                                        |
| 7.       | Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a> . – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.      |

\*ЭБС – электронно - библиотечная система

**8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,  
ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ -**

## РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| №<br>п/п | Интернет ресурс (адрес)<br>Название программы/Системы        | Описание ресурса<br>Описание программы/Системы                    |
|----------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.       | <a href="http://biblioclub.ru/index">biblioclub.ru/index</a> | ЭБС biblioclub.ru/                                                |
| 2.       | <a href="http://www.bibl.atiso.ru">www.bibl.atiso.ru</a>     | Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО                       |
| 3.       | <a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a> | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту |
| 4.       | <a href="mailto:sport-atiso@mail.ru">sport-atiso@mail.ru</a> | Электронная почта кафедры ФВ ОУП ВО «АТиСО»                       |

### 9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения, в которых проводятся теоретические занятия, представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий. Данные аудитории оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

**Компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, находящиеся в учебных аудиториях:**

- ноутбук Lenovo B50 (для преподавателя) с выходом в сеть интернет;
- проектор EPSON EB-W22 (проектор SANYO PRO xtrax);
- акустическая система Microlab;
- экран для проектора;
- доска маркерная (ученическая доска).

Практические занятия и спортивно-массовые мероприятия проводятся на учебно-тренировочной базе Академии - в спортзалах, оснащенных специальным оборудованием, а также в арендуемых спортивных сооружениях. На занятиях практического курса студенты обеспечиваются необходимым спортивным инвентарем и раздаточным материалом.

### 10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

#### 1. Стандартные методы обучения:

- лекции;
- практические занятия, на которых реализуются и закрепляются основные положения материала, изложенного в лекциях, и формируются необходимые двигательные навыки;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, выполнение указанных выше письменных/устных заданий, работа с литературой, контроль динамики физической подготовленности (тесты ОФП).

## **2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:**

Поскольку специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение активных методов обучения, в учебном процессе по физической культуре применяются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах;
- подвижные и спортивные игры;
- выполнение тестов физической подготовленности (самостоятельно или под контролем преподавателя).

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования интерактивных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «Физическая культура и спорт» удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется: разделом программы; формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная); особенностями студенческого контингента (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).